

4月 給食予定献立表

荒川区立峡田小学校

日	曜	献立名		飲み物	赤のなかま (血や肉になる)	黄色のなかま (熱や力のもとになる)	緑のなかま (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
		主食	おかず・デザート					
9	火	キムチチャーハン	ワントンスープ わかめとしらすのサラダ	牛乳	牛乳、豚肉、鶏肉、冷凍わかめ、しらす干し (微乾燥品)	水稲穀粒(精白米)、大豆油、ごま油、ワント ンの皮、上白糖、白ごま(いり)	しょうが、にんにく(りん茎)、にんじん、ねぎ、 はくさい(キムチ漬け)、青ピーマン(はく さい、もやし、こまつな、きゅうり、とうも ろこし缶詰(ホウ))	578 kcal 22.8 g 16.0 g 87.2 g
10	水	チキンカレーライス	中華ドレッシングサラダがけ ミックスフルーツ	牛乳	牛乳、鶏肉	水稲穀粒(精白米)、大豆油、じゃがいも、は ちみつ、炒め油、薄力粉、有塩バター、三温 糖、ごま油、ごま(いり)、上白糖	しょうが、にんにく(りん茎)、玉葱、にんじ ん、チャツネ、しょうが、きゅうり、キャベ ツ、とうもろこし缶詰(ホウ)、ハインアップ ル(缶詰)、温州蜜柑缶詰(果肉)、もも(缶詰 果肉)、バナナ、レモン(果汁、生)	711 kcal 17.9 g 21.6 g 118.5 g
11	木	ハニートースト	ミネストローネ にんじんドレッシングサラダ	牛乳	牛乳、ベーコン、ウィンナー、レンズまめ (乾)	食パン、有塩バター、はちみつ、大豆油、 じゃがいも、マカロニ・スパゲッティ、オ リーブ油、上白糖	にんにく(りん茎)、玉葱、にんじん、キャベ ツ、セロリ、トマト缶詰(ダイス)、しょう が、きゅうり、だいこん	561 kcal 18.8 g 22.1 g 78.0 g
12	金	麻婆丼	春雨のスープ いちご	牛乳	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐	水稲穀粒(精白米)、大豆油、上白糖、かたく り粉、ごま油、普通はるさめ(乾)	にんにく(りん茎)、しょうが、玉葱、たけの こ(ゆで)、にんじん、干し椎茸、しょうが、に ら、はくさい、ほうれんそう、いちご 2L	582 kcal 22.6 g 17.1 g 89.6 g
15	月	スパゲティ・ミートソース	オニオンスープ 青のりポテト&大豆	牛乳	牛乳、鶏肉、大豆(国産、乾)、あおのり、ペ ーコン	スパゲッティ、ハーブ、大豆油、薄力粉、上 白糖、じゃがいも、揚げ油、かたくり粉、揚 げ油	にんじん、玉葱、マッシュルーム(水煮缶 詰)、しょうが、にんにく(りん茎)、トマト缶 詰(ダイス)、キャベツ	614 kcal 23.9 g 22.6 g 82.7 g
16	火	わかめごはん	五目肉じゃが りんごゼリー	牛乳	牛乳、わかめごはんの素、豚肉、油揚げ、寒 天	水稲穀粒(精白米)、じゃがいも、糸こんに ゃく、上白糖	玉葱、にんじん、干し椎茸、グリーンピース(冷 凍)、りんご 濃縮還元ジュース	585 kcal 20.1 g 14.4 g 101.9 g
17	水	ごはん	すまし汁 鮭の塩焼き ごまだれ海藻サラダ	牛乳	牛乳、木綿豆腐、ぎんざけ(養殖)、カットわ かめ	水稲穀粒(精白米)、焼きふ(観世音)、白ご ま(いり)、大豆油、上白糖、ごま(ねり)	ねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり、にんじ ん、もやし	582 kcal 27.8 g 19.8 g 78.5 g
18	木	ガーリックトースト	チキンピーズ ころころサラダ	牛乳	牛乳、ベーコン、鶏肉、いんげんまめ(乾)	ソフトフランスパン、有塩バター、じゃが いも、大豆油、上白糖	にんにく(りん茎)、パセリ、玉葱、にんじん、 セロリ、トマト缶詰(ホール)、トマト フオンデュ、きゅうり、とうもろこし缶詰 (ホウ))	690 kcal 27.3 g 31.6 g 86.7 g
19	金	たけのこご飯	豚汁 ぶりのにんにく醤油焼き	牛乳	牛乳、油揚げ、豚肉、木綿豆腐、そうだがつ お、ぶり	水稲穀粒(精白米)、上白糖、じゃがいも、板 こんにゃく、ごま油、大豆油	たけのこ(ゆで)、にんじん、だいこん、ごぼ ろ、ねぎ、こまつな、にんにく(りん茎)	672 kcal 31.8 g 25.6 g 81.5 g
22	月	ごはん	みそ汁 豚肉のみそ焼き 野菜のちりめん和え	牛乳	牛乳、豚肉、ちりめんじゃこ	水稲穀粒(精白米)、三温糖、大豆油、ごま油	しょうが、にんにく、こまつな、キャベツ、も やし、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、 ねぎ	596 kcal 27.2 g 20.7 g 77.5 g
23	火	ココア揚げパン	チキンポトフ マンダリン	牛乳	牛乳、鶏肉、いんげんまめ(乾)	揚げ油、グラニュー糖、上白糖、ミルクパ ン、大豆油、じゃがいも	にんにく(りん茎)、にんじん、キャベツ、玉 葱、ぶなしじ、しょうが、こまつな、マンダ リン	601 kcal 21.1 g 21.6 g 80.4 g
24	水	ごはん	かきたま汁 さわらの西京焼き 野菜の一味風味	牛乳	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、たまご	水稲穀粒(精白米)、上白糖、大豆油、かたく り粉	にんじん、エリンギ、ねぎ、こまつな、キャベ ツ、もやし、とうもろこし缶詰(ホウ))	573 kcal 27.4 g 17.3 g 78.9 g
25	木	アスパラベーコンピラフ	A B Cスープ アロエヨーグルト	牛乳	牛乳、ベーコン、ヨーグルト(全脂無糖)	水稲穀粒(精白米)、有塩バター、大豆油、マ カロニ・スパゲッティ、じゃがいも、上白糖	とうもろこし缶詰(ホウ)、にんじん、アスパ ラガス、玉葱、キャベツ、エリンギ、しょう が、パセリ、アロエ缶、レモン(果汁、生)	573 kcal 17.2 g 16.6 g 94.9 g
26	金	そばろご飯	ボン酢ドレッシングサラダ ししゃもの田作り風	牛乳	牛乳、鶏肉、たまご、ししゃも(生干し)	水稲穀粒(精白米)、上白糖、大豆油、ごま 油、ごま(いり)、白ごま(いり)	しょうが、えだまめ(冷凍)、もやし、にんじ ん、きゅうり、こまつな、にんにく(りん茎)	597 kcal 28.2 g 19.7 g 78.9 g
30	火	しょうゆラーメン	野菜チップス りんごのケーキ	牛乳	牛乳、なると、き肉、たまご	むし中華めん(油付き)、ごま油、かたく り粉、ひまわり油、上白糖、薄力粉、有塩バ ター	こまつな、しょうが、にんにく(りん茎)、も やし、にんじん、ねぎ、れんこん、ごぼう、か ぼちゃ、りんご缶	687 kcal 24.4 g 21.8 g 100.1 g

※学校行事や食材購入のため、献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

朝から元気に過ごすために…

毎日朝ごはんを食べよう!

朝ごはんは、1日の始まりのエネルギー源となり、睡眠中に下がった体温を上げ、血流をよくして、排便を促すなど、さまざまなよい効果があります。また、脳にもエネルギーが供給されて、集中力も増します。規則正しい生活習慣を身につけるためにも、朝ごはんをしっかり食べる習慣づくりを家族で取り組みませんか。



みなさんの成長を支える給食

学校給食は、成長期に必要なエネルギーや栄養素がしっかりとれる大切な一食です。

主食

おもにごはん、パン
やめんもあります。
おもに炭水化物をとる
ことができ、エネルギー
源になります。



副食など(おかず)

魚や肉、卵、野菜、海藻、きのこ、豆など、いろいろな食材を使い、栄養のバランスを考えた料理で、薄味を心がけています。たんぱく質や脂質、ビタミン、無機質をとることができます。



牛乳(200mL)

成長期に大切なたんぱく質やカルシウム、ビタミンをしっかりとることができます。



